

## Лекція 1. ВСТУП ДО КУРСУ «НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

### *План*

1.1. *Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».*

1.2. *Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.*

### **1.1. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».**

Чимало з того, що впродовж століть допомагало багатьом поколінням при лікуванні захворювань, на жаль, втрачено. Сучасна медицина починає повертатися до вивчення методів нетрадиційної терапії.

На теперішній час учені практично всіх країн світу дійшли до однозначного висновку: природні, натуральні методи і способи лікування здебільшого не тільки не поступаються за своєю ефективністю впливу на органи і тканини фармакотерапевтичним препаратам, але і за деякими показниками перевершують їх. До того ж, як правило, вони не мають серйозних побічних ефектів.

Дедалі частіше згадуються і переосмислюються рецепти наших предків. Таке повернення до давніх народних традиційних методів лікування властиве не лише для нашої країни: 20% європейців і американців використовують тепер нетрадиційну медицину (М.М. Богачихин, 2008 р.).

*Нетрадиційна (народна) медицина* – це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі.

У лікуванні найбільший ефект досягається в тих випадках, коли зусилля офіційної та народної медицини поєднуються. Тобто в період загострення хвороби застосовують засоби й методи традиційної медицини (основний курс лікування), а потім тривалий термін – методи нетрадиційної медицини.

Дотепер більшість лікарів не орієнтовані на такий підхід до лікування хворих: основне, відновне і профілактичне лікування проводиться медикаментозними препаратами, що часто призводить до ускладнень. Не варто протиставляти народну медицину офіційній. Обидві відображують різні аспекти боротьби за здоров'я людини.

Власне, лікування болю становить основне завдання медиків. Найбільшим авторитетом користується той, хто володіє методами швидкого й ефективного усунення болю.

Серед 10 тисяч мешканців США, Великобританії та Ізраїлю в 1998 – 2002 рр. було проведено письмове опитування на тему «Чи зверталися Ви до нетрадиційної медицини або немедикаментозних методів лікування, коли нездужали?». Позитивну відповідь дали 5646 людей, тобто більше ніж 56%. Друге питання стосувалося методу, яким респонденти користувалися. Відповіді розподілилися в такий спосіб: 29,23% – користувалися траволікуванням; 20,48% – користувалися гомеопатією; 14,37% – користувалися голковколюванням і припіканням; 13,06% – користувалися мануальною терапією; 7,51% – користувалися гіпнотерапією; 6,57% – користувалися медитацією та релаксацією; 2,06% – користувалися ароматерапією (М. М. Богачихин, 2008 р.).

Отже, можна стверджувати, що останніми роками в усьому світі стрімко зростає зацікавлення нетрадиційними методами оздоровлення людини.

## ***1.2. Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.***

*Нетрадиційні методи оздоровлення – це зібрані нашими предками досвід та знання про застосування цілющих природних сил води, мінералів та рослин на користь людині (А. Б. Арефьев, 2004 р.).*

Нетрадиційні методи оздоровлення поєднують у собі способи народного лікування і стародавнього цілительства, що базуються на знаннях нетрадиційної медицини; лікування за допомогою натуральних препаратів, виготовлених без використання синтетичних компонентів, антибіотиків і гормонів (Л. А. Мороз, 2007 р.).

Умовно всі нетрадиційні методи оздоровлення можна розподілити на три великі групи (табл.1).

## Види нетрадиційних методів оздоровлення

Основа	Шлях оздоровлення	Види нетрадиційних методів
Внутрішня енергія	контакт з лікувальними точками	суждок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж
	концентрація енергії та виконання рухів	цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація, нетрадиційні оздоровчі системи
Використання зовн. природних засобів	контакт, приймання відповідних природних засобів	ароматерапія, ліготерапія, водолікування, фітотерапія
Використання комах (фаунотерапія) та тварин (анімотерапія)	контакт із комахами, тваринами	апітерапія, гірудотерапія, дельфінотерапія, іпотерапія та ін.

Нижче коротко подано визначення кожного нетрадиційного методу оздоровлення.

*Суждок* – це унікальний метод оздоровлення східної медицини, основою якого є вплив на точки кистей рук (су) і стоп ніг (джок).

*Рефлексотерапія* – нетрадиційний метод оздоровлення за допомогою різноманітних способів впливу на визначені ділянки тіла для лікування різних захворювань.

*Каппо* («кап» – оживлення, «по» – наука, метод) – це метод реанімації людини й виведення її з шокowego стану, у тому числі і зняття больових синдромів та відновлення організму після ударів.

*Шиацу* («ши» – пальці, «ацу» – надавлювання) – давній китайський метод лікування надавлюванням пальцями на відповідні точки тіла.

*Тайський масаж* – це особливий напрям масажу, що робить акцент на точковий вплив; мистецтво встановлення містичного зв'язку між тим, хто його отримує, і тим, хто його здійснює; найдавніший метод традиційної тайської медицини, який має на меті досягти очищення організму і гармонізації внутрішньої енергії.

*Цигун* – це китайська методика зміцнення здоров'я.

*Йога* – це метод заспокоєння розуму й спрямування енергії в потрібні канали.

*Аюрведа* (наука про життя) – це індійська оздоровча система, знання про здоровий спосіб життя й досягнення щастя та довголіття.

*Рейки* – це система оздоровлення людини, яка заснована на техніці накладання рук.

*Кольоромедитація* – це ефективний метод впливу кольору на організм для відновлення його нормальної життєдіяльності.

*Ароматерапія* – це метод терапії з застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами.

*Літотерапія* – це метод лікування каміннями.

*Фітотерапія* – це метод лікування лікарськими рослинами, з яких виготовляються фітозбори, трав'яні чаї, олійні витяжки, напари, настоянки, мазі.

*Апітерапія* – нетрадиційний метод лікування за допомогою бджіл.

*Гірудотерапія* – це метод лікування медичними п'явками, який позитивно впливає на людський організм, практично не маючи жодних негативних побічних ефектів.

*Дельфінотерапія* – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Це ефективна психологічна реабілітація для людей, які потрапили в екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес.

*Іпотерапія* («гіппос» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Чим нетрадиційна медицина відрізняється від традиційної?*
- 2. Що таке нетрадиційні методи оздоровлення?*
- 3. Які групи нетрадиційних методів оздоровлення Вам відомі і що лежить в основі кожної з них?*
- 4. Якими двома шляхами здійснюється оздоровлення при застосуванні нетрадиційних методів, основою яких є використання внутрішньої енергії організму?*
- 5. Перерахуйте нетрадиційні методи оздоровлення, в основі яких є використання зовнішніх природних засобів (факторів).*
- 6. Перерахуйте нетрадиційні методи оздоровлення, в основі яких є використання тварин та комах.*
- 7. До якої групи нетрадиційних методів оздоровлення належить літотерапія?*
- 8. До якої групи нетрадиційних методів оздоровлення належить аюрведа?*
- 9. Що таке апітерапія?*
- 10. Розкрийте зміст поняття гірудотерапії.*

### ***Обов'язкова література***

1. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя. Донецьк : БАО, 2007  
400 с.
2. Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. Київ : Здоров'я, 2004. 240 с.